



給食献立表

嘉麻市立碓井中学校

日 (曜)	献立名 	おもな材料と、体内での働き					
		体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
		(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
7 (金)	ハヤシライス 春キャベツのサラダ 	牛肉 ハム 	牛乳	人参 トマト 	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	米 じゃが芋 砂糖	油
10 (月)	<h2>入学おめでとございます</h2>						
11 (火)	ミルクねじりパン フォーガー 揚げ春巻き 小松菜炒め ライチゼリー	鶏肉 春巻の具	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ もやし かぼす キャベツ	パン ビーフン ゼリー 春巻の皮	油
12 (水)	麦ご飯 みそ汁 さば生姜煮 ほうれん草の磯香和え	厚揚げ みそ さば 	牛乳 のり	人参 ねぎ ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ しめじ 生姜 もやし	米 麦 油	
13 (木)	ワンローフパン ココアクリーム 五目うどん チキンチキンごぼう	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 枝豆 ごぼう	パン 乾麺 澱粉 砂糖	油 ココアクリーム
14 (金)	ご飯 高野豆腐とじゃが芋の煮物 春雨の酢の物 かなぎ佃煮	鶏肉 高野豆腐 ちくわ	牛乳 かなぎ	人参 いんげん	こんにゃく れんこん 椎茸 きゅうり	米 春雨 じゃが芋 砂糖	油 ごま
17 (月)	【かまっ子の日：筍】 筍ご飯 魚そうめん汁 厚焼きたまご キャベツのマヨネーズ和え 	鶏肉 魚そうめん 卵 油揚げ ちくわ 	牛乳 わかめ	人参 ねぎ 筍 キャベツ きゅうり	米 砂糖 花ふ	マヨネーズ ごま	
18 (火)	ミルク動物パン スパゲティミートソース ブロッコリーのサラダ 	牛肉 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー グリーンピース	玉ねぎ コーン にんにく	パン 砂糖 スパゲティ	油

19 (水)	麦ご飯 カレーライス フルーツミックス 福神漬け	牛肉 牛乳 チーズ ヨーグルト 	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく 桃 みかん パイン 福神漬け	米 麦 じゃが芋 ゼリー	油		
20 (木)	照焼バーガー (丸パン 照焼チキン チーズ キャベツソテー) コーンクリームシチュー レモンゼリー 	ベーコン 照焼チキン	牛乳 チーズ 人参 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ	パン じゃが芋 ゼリー 	油	
21 (金)	【マナーめざしの日： 正しい姿勢】 ご飯 マーボー豆腐 わかめのナムル 焼きめざし 	豚肉 豆腐 みそ 	牛乳 わかめ 焼きめざし	人参 ニラ 椎茸 生姜 にんにく もやし きゅうり 	米 澱粉 砂糖	油	
22 (土)	麦ご飯 豚汁 いわし梅煮 もやしのごま和え 	豚肉 厚揚げ いわし みそ	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	ごぼう こんにゃく 大根 もやし	米 麦 さつま芋 砂糖	ごま
25 (火)	食パン マーガリン ミネストラスープ スパニッシュオムレツ ほうれん草のソテー フルーツムース	ベーコン 白いんげん豆 卵 	牛乳 	人参 パセリ トマト ほうれん草	セロリ コーン 玉ねぎ キャベツ	パン スパゲティ じゃが芋 ムース	油 マーガリン
26 (水)	【ふるさと料理の日：入学・進級】 赤飯 沢煮椀 あじフライ ブロッコリーのおかか和え	小豆 豚肉 あじ 削り節 	牛乳	人参 ねぎ ブロッコリー	ごぼう 椎茸 筍 えのき	米 もち米 澱粉	油 ごま
<p>ふるさと料理の日 <small>かてい ちいき つた しょくざい りょうり たいせつ</small> 家庭や地域に伝わる食 材や料理を大切にしていけるために今年度の嘉麻市の学校給食で「ふるさと料理の日」を取り入れます。4月はお祝いの席などで食べられる赤飯です。</p>							
27 (木)	食パン いちごジャム ちゃんぼん シュウマイ オレンジ	豚肉 かまぼこ 天ぷら シュウマイの具	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ きくらげ オレンジ	パン ジャム 中華麺 シュウマイの皮	油
28 (金)	【お弁当おすすぬ献立】 ご飯 切干大根の含め煮 いか入りさつま揚げ きゅうりとわかめの酢の物 	鶏肉 いか 天ぷら 厚揚げ ちくわ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ 椎茸 切干大根 きゅうり	米 砂糖	油 ごま
<p>お弁当おすすぬ献立 <small>べんとう こんたて ぶくおかけん しょくいく わ ひろ</small> 福岡県は食 育の輪を広げるために、「子どもがつくる〜ふくおか弁当の日」の普及に取り組んでいます。嘉麻市の学校給食でも弁当にできる献立を紹介していきます。</p>							

太字が地場産物使用の食材です。

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。